Неудовлетворенность жизнью. Что делать?

Неудовлетворенность жизнью - как антоним удовлетворенности.

Когда я слышу при встрече с клиентами: «Я неудовлетворен своей жизнью», мой первый внутренний вопрос: «Что именно хочет сказать мне этот человек? Что конкретно в его жизни «не так»? Каковы причины того, что он не может чувствовать «удовлетворенность жизнью?»

В причинах состояния часто кроется решение, направленное к изменению в сторону улучшения, их поиск и осознание становится критически важным для дальнейшего процесса.

Причин, которые приводят к ощущению неудовлетворенности, довольно много, но все же основные из них можно выделить достаточно точно.

Неудовлетворенность сама по себе возникает, когда не достигаются какие-то цели, не используются возможности, не исполняются желания или не утоляются потребности.

Почему это может быть так и чем может помочь профессиональный психолог или коуч в такой ситуации?

Бывает, что человек не понимает или не полностью осознает свои внутренние потребности, не видит своих целей или даже не задумывается, куда и зачем ему необходимо двигаться, чтобы чувствовать себя по-настоящему хорошо. И возникает ощущение, что «все хорошо, да что-то нехорошо», а почему нехорошо - непонятно. Тогда важно помочь клиенту рассмотреть все стороны своей жизни с ценностной точки зрения, выделить высокие критерии, найти ту область, развитие которой максимально продвинет к состоянию удовлетворенности, сформулировать конкретные цели в этой области и наметить реальные шаги.

Иногда вы хорошо знаете, чего хотите, но не видите возможности, как этого достигнуть, не верите в свои силы. И неудовлетворенность от недостижимости желаемого растет. Совместная со специалистом-коучем или психологом работа поможет вам найти «невидимые» для вас ресурсы внутри вас или рядом с вами, расширит восприятие собственных возможностей. Вы с удивлением обнаружите, что то, чего вам не хватало, оказывается у вас , что называется, «под рукой». А заодно и проверите свои желания на реальность и достижимость, чтобы вам не пришлось терять силы в попытке поймать невозможное. Ведь слишком высокие цели, не соизмеримые с реальностью жизни - тоже одна из трудно определимых самостоятельно причин неудовлетворенности.

Очень часто говорят: «Знаю чего хочу, и все у меня для этого есть: и время, и возможности, но никак не могу сдвинуться с места, а от этого злюсь и раздражаюсь, становлюсь вечно недовольным». Знакомо? Тогда эффективное планирование и принятие на себя ответственности в присутствии другого человека - специалиста помогающей профессии - как за цели, так и за конкретные шаги к ним могут за 1-2 сессии сдвинуть вас с «мертвой точки» и дать необходимое ускорение на пути к вашему довольству жизнью и собой.

«Болезнь века» - излишний перфекционизм, стремление быть бесконечно совершенным, страх совершить ошибку - также может быть причиной того, что вы избегаете разочарования результатами и предпочитаете ничего не делать. Ваш внутренний критик при этом безжалостно оценивает каждое ваше действия и, особенно, бездействие, все глубже загоняя вас в постоянное неудовлетворение. Научиться принимать себя «как есть» и признавать возможности ошибки, воспитать в себе «мужество быть несовершенным», замечать хорошее внутри и вокруг себя, начать постоянно позитивно мыслить - вот в чем может помочь вам специалист в таком случае.

И самое главное: вы не удовлетворены жизнью? Так воскликните: «Эврика!», потому что это чувство указывает вам, что именно сейчас наступил тот удивительный момент необходимых и важных перемен - к тому, чтобы стать довольным и счастливым. Оцените подарок вашей «неудовлетворенности», найдите специалиста, который будет помогать вам на пути изменений, осознайте причины, подкрепитесь ресурсами - и шагайте вперед!

Психолог, EMDR-терапевт, коуч Ольга Тур

olgatour7@gmail.com

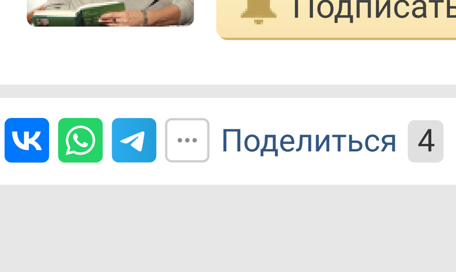
+79817991608

ТЛГ @OlgaTour7

ТЛГ канал: https://t.me/olgaturpsy



Опубликовано 1 августа 2018, 1634 просмотра



Ольга Тур
Психолог, EMDR терапевт коуч — г. София (Болгария)

Комментарии

Толотов Алексей Сергеевич
Спасибо, читая Вашу статью я вспомнил одну мысль, которую когда-то забыл "Когда человек говорит я не хочу жить, это не конечная мысль, конечная мысль звучит я не хочу ТАК жить".
Психолог, Клинический психолог Супервизор - г. Ярославль
№1 | 1 августа 2018 1

Белоусов Максим Владимирович
Спасибо за статью!
Психолог - г. Москва
№2 | 1 августа 2018 1

Бочаров Сергей Иванович
> **Тур Ольга Геннадьевна писал(а):**
> именно сейчас наступил тот удивительный момент необходимых и важных перемен

Благодарю!

> **Тур Ольга Геннадьевна писал(а):**
> осознайте причины, подкрепитесь ресурсами - и шагайте вперед!

Хорошая тема!
Психолог, Семейный психолог - г. Ростов-на-Дону
№3 | 1 августа 2018 2

Петрович Алина Олеговна
Благодарю, всё четко и ясно!
Психолог, Женский психолог - г. Москва
№4 | 4 августа 2018 1



Ольга Тур
Психолог, EMDR терапевт коуч
г. София (Болгария)
5 лет и 7 месяцев на сайте, была 2 месяца назад